Bron van Geluk

福 源 太 极 拳

2018

TAI CHI APELDOORN



SCHOOL HANDBOEK

Auteur: Douwe Geluk

28-1-2018

TAI CHI APELDOORN



BRON VAN GELUK

2018 – versie 1

NEDERLANDS

Inhoudsopgave

“doing good is the greatest source of happiness”

Inleiding

Mijn naam is Douwe Geluk en ik ben docent bij Tai Chi Apeldoorn Fu Yuan de Bron van Geluk de school voor Tai Chi Chuan, Qi Qong, Meditatie, Mindfulness, Chan, Zen meditatie en meer. Ik ben verheugd om dit e-book uit te geven als een leidraad voor diegenen die interesse hebben in het volgen van Tai Chi Chuan en Chi Kung lessen in mijn school. Vele jaren heb ik me bezig gehouden met het bestuderen van Chinese vechtkunsten onder vele verschillende docenten. Na verloop van tijd voelde ik de behoefte om mijn opgedane kennis en ervaringen te gaan delen met mensen dus de opening van "Fu Yuan" de Bron van Geluk was een feit.

Lees dit boekje rustig door of kijk alleen naar de stukjes waar je interesse voor hebt, en kom eens een proefles volgen bij Tai Chi Apeldoorn "Bron van Geluk".



Tai Chi Apeldoorn

Zoals reeds in de inleiding vermeld is, is Tai Chi Apeldoorn de school voor Tai Chi Chuan, Qi Qong, Mindfulness, Meditatie en meer. We verzorgen lessen voor jong en oud en het unieke aan de Bron van Geluk is dat we les geven in meerdere Tai Chi Chuan stijlen en vormen. We geven les in Yang stijl, Wu stijl, Wudang stijl, Wu stijl, Chen stijl, Wu Xin stijl maar ook het Shaolin Rou Quan Tai Chi het zogeheten Soft Boxing.

Elke stijl heeft zijn eigen bewegingsvormen en vaak ook specifieke eigenschappen. Zo is de Yang stijl over het algemeen wat rustiger, waar de Chen stijl vol met explosie is en wat snellere bewegingen heeft. Tai Chi is gelukkig compleet aanpasbaar aan het individu dus wil iemand de Chen stijl leren kunnen we natuurlijk de explosieve bewegingen wat zachter maken als explosieve bewegingen fysiek niet kunnen. Zo heeft het Tai Chi genoeg in zich voor een pittige training maar ook voor rustig bewegen voor vitaliteit en de gezondheid.





In tegenstelling tot veel andere Tai Chi scholen is onze focus met name op Tai Chi Chuan in een zo breed mogelijke zin te onderwijzen.

Zo doen we bijvoorbeeld Tai Chi vormen, Qi Qong, Silk Reeling Qi Qong, Meditatie, Tai Chi wapens, Tai Chi applicaties en toepassingen, Chinese filosofie, weerbaarheid, clinics en workshops voor instellingen en bedrijven en nog veel meer.

De Chinezen zeggen vaak dat Tai Chi de mens de souplesse van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer schenkt!

太 极 拳

“Bron van Geluk”

De naam van Tai Chi Apeldoorn is “Bron van Geluk” zoals u kunt waarnemen, heb ik mijn achternaam daarin verwerkt. In het Chinees is dat Fu Yuan en de tekens in het Chinees zijn:

福	源
FU	YUAN

Tai Chi Chuan, Qi Qong en Meditatie is een grote Bron van Geluk voor mij, nu geef ik er les in omdat ik graag deze “Bron van Geluk” voor iedereen toegankelijk wil maken en aan iedereen wil meegeven.



Wat is Tai Chi?

Tai Chi Chuan, TaiJiQuan is een Chinese bewegingsleer die door velen als sport beoefend word. De kracht van Tai Chi is, dat het rustige bewegingen zijn die soms kunnen worden afgewisseld met wat explosievere bewegingen. We oefenen Tai Chi vaak door middel van een vastgestelde vorm. Dit kan bijvoorbeeld qua Yang stijl Tai Chi, de Small Circle vorm zijn, de verkorte 37 vorm van Cheng Man Ching, of de Yang stijl 108 vorm en natuurlijk stijlen.

De bewegingen laten de Chi, onze levensenergie stromen zodat onze gezondheid en welzijn ermee ondersteund worden. De bewegingen vloeien prachtig in elkaar over, gaan over het algemeen langzaam en zorgt dat u beweegt, maar ook een veel beter gevoel krijgt in uw lichaam. Veel mensen denken wel eens moet ik die hele vorm onthouden? En doen geen Tai Chi omdat ze dat te lastig vinden.

Ik pleit ervoor dat onthouden niet je hoofddoel word maar fijn sporten en bewegen wel. Dus wekelijks naar de Tai Chi lessen gaan en gewoon meedoen is het doel, Bewegingen blijven vanzelf hangen, alsof het natuur is. Naast het beoefenen van de Tai Chi Chuan vorm zijn de volgende onderdelen ook belangrijk en worden gedaan binnen de les:

Tai Chi Silk Reeling: Oefeningen voor het verbeteren van je Tai Chi movements. Je bewegingen krijgen een betere fundering door het beoefenen van Silk Reeling oefeningen

Tui Shou: Pushing Hands “Klevende Handen” dit is veelal een partner oefening waarbij we elkaar leren volgen. Dat volgen is uit te breiden naar vrije interactie en reageren op wat de ander doet.

Tai Chi Wapens: Leer omgaan met de Waaier, of het elegante rechtzwaard de stok, of speer binnen het Tai Chi kan dat allemaal.

Tai Chi applicaties: Toepassingen van bewegingen in bijvoorbeeld zelfverdediging dit doen we niet elke les en maar als er vraag naar is. Het is zeker belangrijk dat je de bewegingen kent en weet waarvoor ze zijn, Door dit ook te oefenen, word je je bewuster hiervan en gaat de bewegingsvorm vanzelf beter.

Tai Chi Boksen: Leer stoten en combineren op rustige wijze volgens de Tai Chi manier, natuurlijk voor diegene die meer pit willen is dat ook mogelijk.

Qi Qong: Qi Qong zijn oefeningen voor het opwekken van energie. Wat dit precies inhoud bespreek ik in een later hoofdstuk.

Meditatie: Mediteren en ademhalingsoefeningen zijn er in vele soorten en kun je doen op veel manieren. Ook hier vertel ik meer over in een later hoofdstuk.

Kortom voor iedereen hebben we wel iets dat hem of haar aanspreekt bij Tai Chi Apeldoorn, de Bron van Geluk!

Voor wie is Tai Chi?

Het mooie aan het Tai Chi is, is dat het echt voor iedereen is. Iedereen kan Tai Chi Chuan beoefenen als “sport” als bewegingskunst voor de gezondheid en om gewoon samen met anderen te bewegen.



Ook mensen met medische aandoeningen zoals reuma, fibromyalgie, ademhalings-problemen en andere aspecten kunnen Tai Chi beoefenen.



Gezamenlijk beoefenen van Tai Chi Chuan is een geweldige manier om op een leuke sociale manier bezig te zijn met bewegen. U kunt het zo rustig houden als u wilt, maar daarentegen ook zo intens maken als u wil.

Wat ook een leuke bijkomstigheid is, is dat het doen van Tai Chi Chuan vaak ook hele leuke sociale contacten opbrengt. Veel deelnemers aan Tai Chi lessen gaan ook vaak samen andere leuke dingen doen.

Het Tai Chi Chuan kent vele oefenmogelijkheden en past zich dan ook aan, aan de persoon. U kunt uw gezondheidsklachten aangeven waarop er dan wat oefeningen gedaan kunnen worden om de energie in het klachtencentrum positief te beïnvloeden.



Dit fijne aspect binnen Tai Chi maakt het echt een toegankelijke weg voor jong als oud.

太 极 拳

Wat is Qi Qong?

Qi Qong of ook wel Chi Kung genaamd zijn vaak relatief korte en simpele oefeningen die niet direct in verhouding staan tot vechtkunst op zich. Daar bij Tai Chi Chuan in de vormen wel afweren, stoten en trappen gevonden worden ter behoeve van haar oorsprong de vechtkunst, is het Qi Qong meer gericht op puur de gezondheid.

In China schrijven dokters soms Qi Qong voor als middel voor verbetering van de algehele gemoedstoestand en of de vitaliteit van het individu. Je hebt duizenden verschillende oefeningen van Qi Qong, Chi Kung van Baduanjin, tot Wudang Wu Xin Qi Qong, Shi Ba Shi 18 steps of Shaolin Huan Qi Qong en vele anderen.

Je hebt binnen Qi Qong ook binnen sommige stromingen, oefeningen die op de ouderwetse gymnastiek lijken zoals in het westen veel gedaan is vroeger. Maar de meeste Qi Qong stromingen bevatten meer Tai Chi achtige vloeiende bewegingen.

Qi Qong oefeningen heb je bijvoorbeeld in sets van 8 of 18 maar er komen ook andere aantallen voor. Elke oefening is korter dan een Tai Chi vorm en voor de meeste mensen goed te leren. Maar net zoals bij het Tai Chi is ook de Qi Qong aanpasbaar aan de sterke en zwakkere kanten van de persoon zelf.

Qi Qong kan gezien worden als een oude vorm van gymnastiek of lichaamsoefeningen, het feit dat je ze doet helpt je lichaam natuurlijk al. Maar als de Qi goed opgewekt wordt, is de uitwerking nog veel groter.

Voor wie is Qi Qong?

Qi Qong is erg goed te beoefenen voor iedereen. Ook voor mensen die niet kunnen staan en liever zittend, of liggend oefenen.



Qi Qong kan staand liggend of zittend gedaan worden. En er is zoveel variatie mogelijk dat er altijd wel iets is wat u past en een fijn gevoel geeft om te doen.

U zult merken dat u door het beoefenen van Qi Qong u uzelf lekkerder voelt en dat u net iets meer energie krijgt. Ook bij stress en bijvoorbeeld een burnout is Qi Qong erg fijn om te beoefenen.

Wat is Meditatie?

Meditatie doe je veelal door oefeningen van ademhaling vaak in combinatie met een staande, zittende of liggende houding. Bij de meditatie kunnen de ogen helemaal dicht zijn, half dicht zijn, of open zijn. Het is een vorm van tot jezelf komen wat uiteindelijk kan leiden tot rust en ontspanning, of dat het je nieuwe inzichten verschaft over bepaalde dingen.

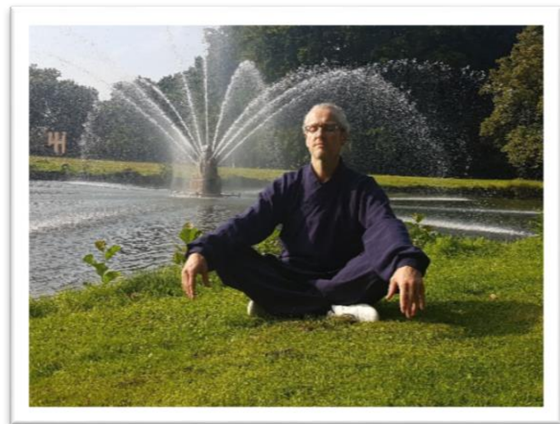
Meerdere geloofsovertuigingen of levenswijzen hebben wel iets als meditatie in zich. Dus zie je het ook terug in de Aziatische vechtsporten zoals Karate, Kungfu, Tai Chi Chuan en anderen.

Je kan binnen meditatie[1] meerdere vormen onderscheiden zo heb je:

Object meditatie: Een vorm daarvan is Transcendente Meditatie de brengt je aandacht hierbij naar een punt en je gaat je daar zo op focussen dat afleiding van buitenaf niet meer van invloed is. Dit "punt" zou ook een gedachte kunnen zijn of een probleem waarbinnen je een ontspanning zoekt wat kan leiden naar nieuw inzicht

Vrij van object meditatie: Eenheid van alles, dus geen object of hetgeen er omheen maar met name ontspanning van gedachten en je focus, bewustzijn. Leeg zijn maar alles omvattende benadering waarin alles samensmelt tot 1 maar er geen gerichte focus op is.

Meditatie Vipassana: Gedachten, emoties komen misschien op tijdens deze meditatie maar je laat ze ook passeren, je doet er niks mee. Je neemt waar en laat gaan, de essentie ervan is loslaten en daarmee in je kracht te staan.



Tegenwoordig worden dergelijke meditatie oefeningen en concepten ook wel aangeduid met de term mindfulness. Mindfulness is enorm populair dezer dagen en heel veel mensen beoefenen dan ook wel een vorm ervan.

Binnen Tai Chi lessen hebben we vaak ook de staande meditatie, en meditatief lopen. Het is erg aangenaam om dergelijke oefenvormen te doen.

太 极 拳

[1] Wikipedia Meditatie

Tai Chi kleding

Tai Chi kleding heb je in vele soorten en maten maar ook in veel verschillende kleuren. Is Tai Chi kleding een noodzaak om Tai Chi te beoefenen? Nee Tai Chi moet je in elke kleding kunnen beoefenen. Wel is het voordeel van een Tai Chi pak dat het gemaakt is voor Tai Chi d.w.z., dat bepaalde bewegingen makkelijker worden omdat de kleding die ruimte aan u geeft.

Als je bijvoorbeeld een strakke spijkerbroek aan hebt dan worden sommige Tai Chi bewegingen wat lastiger om uit te voeren. Natuurlijk is alles aanpasbaar aan wat je lichaam wel of niet toelaat natuurlijk, maar om optimaal te kunnen oefenen wil je niet dat je te strakke kleding aan hebt.

Goed schoeisel is ook belangrijk, je kan schoenen nemen van Fei Yue die zijn vaak erg goedkoop en zitten toch goed en degelijk bij de Tai Chi trainingen. Ze hebben een goed profiel waarmee je een goede grip hebt op de ondergrond waar je Tai Chi op traint.



Je kan vaak ook speciale Tai Chi schoenen aanschaffen en het eigenlijk zo duur maken als je zelf wil. Het gaat erom dat ze natuurlijk goed zitten dus ergens even passen is het beste om te doen.



Introductie Douwe Geluk



Vanaf zeer jonge leeftijd beoefent Douwe Aziatische krijgskunsten waaronder Karate, How Chuen Kung Fu, Shaolin Kempo, Ninjutsu, Shaolin Kung Fu en Tai Chi Chuan (10 jaar).

Douwe heeft van diverse leraren les gehad in Tai Chi Chuan en Chi Kung. Sinds 2015 traint Douwe Tai Chi Chuan bij Hu Yong Gan aangesloten bij de Shaolin Bond Nederland.

De passie van Douwe is om de schoonheid en effectiviteit van Tai Chi Chuan te delen met zowel volwassenen als kinderen. In zijn lessen probeert hij je te laten bewegen als water waardoor je chi (energie) beter gaat stromen en in balans wordt gebracht.

Binnen de Tai Chi Chuan beoefent Douwe de volgende stijlen:

- Shaolin;	- Chen;	- Wudang;
- Yang;	- Wu;	- Wu Xin

Certificaten Tai Chi & Qi Qong:



Tai Chi Chuan Arnhem: Kleine Cirkelvorm Yang stijl, 2011.

Shaolin Bond Nederland (SBN):

- Ba Duan Jin (Chi Kung), 12 juni 2016
- Wu style Tai Ji Quan 24 Form, 23 december 2016
- Shaolin Rou Quan (Shaolin soft boxing) 12 juni 2016
- Wudang Zhan Sanfeng 28 Form, 22 december 2017
- Chen Style Zhi Jian 49 Form, 22 december 2017
- Wudang Wu Xin Qi Qong, 22 december 2017
- Certificate of participation Shi Yan Xin seminar, 13 maart 2017

Shintai Ryu Martial Arts Association:

- Instructor Certificate Tai Chi Chuan, 1 september 2016.

Stichting Taijiquan Nederland (STN):

- Kinder Tai Chi voor docenten, 6 maart 2011.
- De kunst van kindercoaching: Deelnamecertificaat basistraining 2010.

Prijzen door deelname aan Tai Chi Chuan en Pushing Hands wedstrijden:

- Nederlands Kampioen met de vorm Rou Quan op het NK Shaolin 2015.
- Nederlands Kampioen met de vorm Rou Quan op het open NK Wu Shu, Kung Fu en Tai Chi Chuan 2017 te Hoensbroek (Loe Hoyer)
- Een derde plaats op de Pushing Hands wedstrijden van de Stichting Tai Ji Quan Nederland deelname was aan Fixed Step and Paralel Fixed Step

Hiernaast heeft Douwe meerdere Certificaten binnen andere Aziatische krijgskunsten. Douwe Geluk is tevens afgestudeerd als bouwkundig ingenieur (bachelor) aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.



YANG STIJL TAI CHI CHUAN, DOUWE GELUK

Stamboom Douwe Geluk

Veel mensen in de Tai Chi wereld vragen altijd naar, wie is je leraar? Van wie heb je les gehad? Omdat die vraag zo vaak komt heb ik hieronder een beknopt overzicht gemaakt van de meest invloedrijke leraren en organisaties.



Douwe Geluk heeft naast zijn vaste reguliere trainingen altijd workshops en seminars gevolgd van onder andere meesters als William C.C. Chen, Shi Yan Xin, Stichting Tai Ji Quan Nederland en anderen.

Daarbij traint Douwe Geluk nog steeds reguliere lessen Tai Chi en Qi Qong met andere martial arts daarbij. Ook is hij nog steeds actief met deelname aan verschillende wedstrijden bij verschillende organisaties.

Gratis proefles!

Heeft u na het bekijken of lezen van dit boekje zin om een les Tai Chi Chuan, of Qi Qong mee te trainen bent u van harte welkom bij Tai Chi "Bron van Geluk" in Apeldoorn.

Tai Chi Apeldoorn contact:

Telefoon: (+31) 06 – 51820257
E-mail: fuyuan.apeldoorn@gmail.com

Facebook: http://www.facebook.com/bronvangeluk

Nawoord

Tai Chi Apeldoorn “De Bron van Geluk” wil graag iedereen bedanken aan het tot stand komen van dit boek. Speciale dank gaat uit naar al mijn oud leraren, huidige leraren, de Shaolin Bond Nederland, STN Stichting Tai Ji Quan Nederland en mijn Tai Chi leerlingen die mij onuitputtelijke kracht geven om dit allemaal met passie te doen.

Zaijian !

– Douwe R. Geluk



Bronvermeldingen:

I. Wikipedia Meditatie
II. Stichting Tai Ji Quan Nederland http://www.taijiquan.nl
III. Shaolin Bond Nederland http://www.shaolinbond.nl
IV. How Chuen Monkey Kungfu http://www.howchuenmonkeykungfu.nl

"BRON VAN GELUK"

TAI CHI CHUAN - QI QONG - MEDITATIE - WEERBAARHEID - COACHING

太極拳福源



Welkom!

GRATIS PROEFLES

Hartelijk dank voor uw interesse in Fú Yúan school voor Chinese bewegingsleer in Apeldoorn.



We verzorgen reguliere groepslessen, personal training, workshops maar ook trainingen voor bedrijven.



Douwe Geluk

Neem contact op: 06 - 51820257

E-mail: fuyuan.apeldoorn@gmail.com

- Elke woensdag 20:00 tot 21:30
- Asselsestraat 167, 7311 EK Apeldoorn







www.facebook.com/bronvangeluk/

www.tai-chi-apeldoorn.jimdo.com



太極拳福源

太 极 拳 Tai Chi Chuan 太 极 拳

Achternaam: ______________________	Roepnaam: ______________________
Adres: ______________________	Huisnummer: ______________________
Postcode: ______________________	Woonplaats: ______________________
Nationaliteit: ______________________	Geboortedatum: ______________________
Geboorteplaats: ______________________	E-mail: ______________________
Medische Gegevens: ______________________	
Telefoon: ______________________	Handtekening: ______________________

Indien minderjarig handtekening van ouder of voogd!

Bij ondertekening gaat u akkoord met onze algemene voorwaarden (zie onder)

VOORWAARDEN LIDMAATSCHAP

- Tai Chi School 'Fu Yuan' Bron van Geluk Apeldoorn reglement en contributie voorwaarden:

- Deelname aan de lessen Tai Chi Chuan, Qi Qong, Kungfu, Meditatie is geheel voor eigen risico
- U bent verplicht blessures en andere medische zaken aan te geven bij de docent Douwe Geluk
- Betaling van de 30 euro contributie moet u voldoen uiterlijk op de eerste les van de nieuwe maand
- Tai Chi Apeldoorn, Bron van Geluk verleent geen restitutie van betaalde contributie gelden
- Wangedrag wordt niet getolereerd, bij constatering neem contact op met Douwe Geluk
- Voor deelname aan de lessen er verzorgd uitzien, u oefent soms ook met een partner
- Bij opzeggen dient u 1 hele kalendermaand in acht te nemen, 1 maand opzegtermijn
- In alles waar dit formulier niet voorziet bepaalt docent Douwe Geluk

---

Gelieve dit formulier af te geven aan de instructeur op de eerstvolgende les na uw proefles!

TAI CHI CHUAN – QI QONG – MINDFULNESS – KUNGFU

E-mail: **fuyuan.apeldoorn@gmail.com**
Telefoon: **06 – 51820257**

太 极 拳